

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2020** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Tim von Loh

Apfel-Taboulé mit Camembert-Zwiebel-Canapés

Zutaten für zwei Personen

Für das Taboulé:

34 g Couscous
 1 Lauchzwiebel
 2 Äpfel (z.B. Elstar)
 1 Zitrone
 16 g Pinienkerne
 2 EL Akazienhonig
 4 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Zweig Minze
 Butter, zum Verfeinern
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Wasser, Salz und 2,5 EL Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, Topf vom Herd ziehen, Couscous dazugeben und einrühren. Zugedeckt ein paar Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Butter verfeinern und auskühlen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Lauchzwiebel putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. 1 Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und fein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Drittel Zitrone auffangen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Öl unterrühren. Dressing mit Couscous, Äpfeln, Lauchzwiebeln, Pinienkernen, Minze, Honig und Petersilie vermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den anderen Apfel waschen, trockentupfen und die Schale in Ringelform abschneiden. Schale in eine Ringform bringen und das Taboulé darin servieren.



Bei ca. 180 Grad im Backofen bekommen Pinienkerne eine gleichmäßigere Bräunung, als wenn man sie in der Pfanne röstet.

Für die Zwiebeln:

100 g Zwiebeln
 2 TL Olivenöl
 6 EL Balsamico-Essig
 3 Zweige Thymian
 1 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker unterrühren und goldbraun karamellisieren lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Essig ablöschen und ca. 2 Minuten einköcheln. Abkühlen lassen. Zwiebel-Confit vor dem Servieren auf dem Brot mit dem Camembert verteilen.

Für das Brot:

15 grüne Oliven
 65 g reifer Camembert
 200 ml Milch
 1 EL Olivenöl
 300 g Dinkelmehl
 1 TL Backpulver
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Backpulver und 1 TL Salz vermischen. Milch und Öl dazugeben und alles vermengen und verkneten. Oliven klein schneiden und in den Teig einarbeiten. Teig etwas ruhen lassen. Teig zu einem runden Kreis ausrollen und in der Pfanne ohne Fett ausbacken. Ausgebackenes Brot in kleine Scheiben schneiden. Camembert in Scheiben schneiden und auf die Brotscheiben legen.

Für die Garnitur:

Knusprige gefriergetrocknete Apfelringe

Apfelringe zerkleinern und über das Gericht streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anja Salge

Kalte Gurkensuppe mit Sesam-Hähnchen-Spießen

Zutaten für zwei Personen

Für die Gurkensuppe:

1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
15 g Pinienkerne
30 g Rosinen
3 Spritzer scharfe ChilisaUCE
1 dl kalter Hühnerfond
2 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Gurke schälen, von Enden befreien, entkernen und in Stücke schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen. Gurke mit Hühnerfond mixen und mit ChilisaUCE würzen. Öl, Rosinen, Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Ggfs. kurz kaltstellen.

Für die Spieße:

4 HähncheninInnenfilets
1 Knoblauchzehe
100 g Sesam
3 EL Weißwein
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und würfeln. Hähnchenbrustwürfel auf vier kleine Holzspieße spießen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Aus Wein, Zucker, 2,5 EL Öl, Salz, Pfeffer und Knoblauch eine Marinade herstellen und Hähnchenwürfel damit marinieren. Hähnchenwürfel in einer Pfanne in restlichem Öl von allen Seiten braten. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und noch einmal kurz braten.

Für die Garnitur:

15 g Pinienkerne
½ Bund Basilikum

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Suppe mit Pinienkernen und Basilikumblättern garnieren.

Die Suppe in einem kleinen Glas auf einem großen Teller mit dem Spieß daneben anrichten und servieren.



Jörg Brennhöfer

Falafel mit Bulgursalat und Dattel-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

- 1 Toastbrotzscheibe
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei (Eigelb)
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Mehl
- ½ TL Kreuzkümmel
- Pflanzenfett (Blockfett), zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen mit Toastbrot in der Küchenmaschine klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Zwiebel, Petersilie und Knoblauch mit Semmelbrösel, Mehl und Eigelb vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Kleine Bällchen formen und goldgelb in der Fritteuse im Fett ausbacken.

Für den Bulgursalat:

- 1 Packung Bulgur
- 1 rote Paprika
- 1 Schlangengurke
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g kalte Butter
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Strunk entfernen und fein hacken. Tomatenmark kurz anbraten und Schalotte, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Paprika und Gurke auch zum Salat geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Mit dem Bulgur und Butter mischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie über den Bulgur streuen.

Für den Dattel-Dip:

- 8 entkernte Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 250 g Frischkäse
- 3 EL Sahne
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp. Chilipulver
- 2 Msp. Paprikaflocken
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Datteln, Frischkäse und Knoblauch mit dem Stabmixer zu einer Creme passieren. Sahne hinzugeben. Mit Salz, Curry, Paprikaflocken, Chili und zwei Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Janna Budesheim

Kabeljau mit Frankfurter Grüne Sauce, Wildkräuter-Salat und pochiertem Wachtelei

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

- 1 Kabeljaufilet, ohne Haut, à 100 g
- 1 Zitrone
- Mehl, zum Wenden
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kabeljau in Zitronensaft wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und in Butterschmalz anbraten, bis er schön glasig ist.

Für die Grüne Sauce:

- 1 Zitrone
- 2 Eier
- 500 g cremiger Naturjoghurt
- 1 Becher Schmand
- 1 EL feiner Senf
- 3 Zweige Schnittlauch
- 3 Zweige Borretsch
- 3 Zweige Pimpinelle
- 3 Zweige Sauerampfer
- 3 Zweige Kresse
- ½ Bund Petersilie
- 3 Zweige Kerbel
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer, Kresse, Petersilie, und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, bis der grüne Saft austritt. Zitrone halbieren, Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Gehackte Kräuter mit Zucker, Joghurt, Schmand, Senf und Zitronensaft vermengen. Eier hartkochen, reiben und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräuter-Salat:

- 1 Packung Wildkräutersalat
- 1 Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL feiner Senf
- 1 EL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Honig, Senf und Zitronensaft vermengen und Olivenöl tropfenweise unterrühren, sodass sich eine Vinaigrette ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing vermengen.

Für das Wachtelei:

- 1 Wachtelei
- 1 TL Essig

Wasser in einem Topf bis kurz vor dem Kochen erhitzen, Essig hinzufügen, Ei vorsichtig in den Topf geben und ca. 2 Minuten warten. Ei auf dem Fisch servieren.



Ein bis zwei Esslöffel Essig im Kochwasser helfen beim Pochieren von Eiern. Der Essig sorgt dafür, dass das Eiweiß besser stockt und schön glatt wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Neumann

Süßkartoffelnockerln mit Rinderfiletscheiben und aufgeschäumter Frischkäsesauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Nockerln:

1 große Süßkartoffel
100 g Weichweizengrieß
1 Ei
50 g Butter
50 g Parmesan
2 EL Kartoffelstärke
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Süßkartoffel schälen, garen und wenn sie fertig sind, mit dem Grieß vermengen und zerstampfen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Die Masse mit dem Ei, Butter, Stärke, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen und aus dem Teig Nocken ausstechen. Nocken im Wasser garen.

Parmesan hobeln und über die Nockerln streuen.

Für die Rinderfiletscheiben:

100 g Rindermedaillon
Butterschmalz, zum Anbraten

Rindermedaillon in den Backofen geben. Herausnehmen, kurz in Butterschmalz anbraten und ruhen lassen. Vorm Servieren in hauchdünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

100 g Frischkäse
100 g kalte Butter
200 ml Geflügelfond
2 Stängel Dill
2 EL Kartoffelstärke

Geflügelfond mit Kartoffelstärke aufkochen und mit Frischkäse vermischen. Alles zu einem Schaum aufschlagen. Mit kalter Butter montieren. Dill abrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzufügen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.